# 健康教育

日本人はスリムで長生き	鈴	木	正	成2
地域と共に育む健康教育	岩	上		章 ······6
美しき環境の中での環境・ 健康教育の推進	佐	藤	勝	郎11
保健集会を通して清潔習慣の 確立を図る(1)	佐	マ木	多	美子15
たくましいからだに「ドーム式温水プール」できたえる	添	H	初	美18

1994年度健康推進学校表彰記念パーティーで 児童の質問ぜめにあう清子内親王殿下(紀宮様)

(朝日新聞社提供)



## 日本人はスリムで長生き

#### ごはん食が子ども時代の食歴を豊かにする ——



筑 波 大 学 教 授 鈴 木 正 成

日本人は、肥満と心臓の多発に見舞われている先進 諸国の中にあって、スリムで長生きという、特異な健 康づくりを達成しています。なぜ、太らずに長寿なの か、その背景として多様な要因が考えられていますが、 その中でも最も重要な役割を果たしてきたのが、ごは んをでんぷん質食品として食べる食生活であることは、 言うまでもありません。

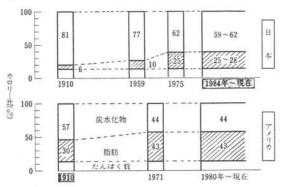
それ故に、欧米では日本人の食生活は健康性に富んでいると認識され、健康的な理想食だとされています。そして、日本では、これまで欧米化を辿ってきた食生活の現代化に歯どめをかける必要があると言われます。一体、日本人の食生活のどこに健康性が宿っているのでしょうか。それを正確に認識することは、日本人が今後においても健康度の高い生活を続けるために必要であるほか、世界の人々が健康的な生活を送ることに対して、正しい食生活情報を提供するうえでも重要だといえます。

# ○アメリカ人の食生活は、脂肪の摂取過剰に陥っている

日本人の食生活を健康的であると強く認識しているのはアメリカです。その証拠に、肥満と心臓病の多発に悩まされてきたアメリカ人たちが、ダイエットやジョギングで健康の回復を強く意識した1978~1980年にかけて、アメリカで寿司プームとか日本食プームが起きました。

ごはん、魚、豆腐といった日本人の食生活の中心的な食べ物に対して関心が高まり、スーパーマーケットにコメ、魚、豆腐などが食品コーナーの一角を占めるようになったのでした。コメだけについていえば、1980年の頃に、アメリカ人 1人が年間に 4キログラム

程度しか消費していなかったのが、今日では 9~10キログラムと、10年余りで2倍以上の消費増を示しています。



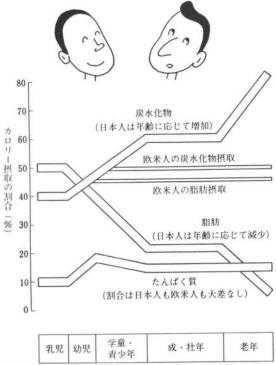
食生活の近代化と栄養摂取の変動(鈴木)

その動きは、1980年に作成され、その後 5年ごとに改訂されてきた「アメリカ人のための食生活指針」が、脂肪の摂り方を減らし、炭水化物(とくにでんぷん)の摂り方を増やすのが大切だと、国民に訴えたことによって確かなものとなりました。そして1992年4月に、「フード・ガイド・ピラミッド」が政府によって作成され、油脂食品と糖分を減らし、牛乳・乳製品と肉類を控えること、それとは逆にでんぷん質食品であるパン、パスタ(スパゲッティー)、豆類、そしてごはんなどを積極的に食べることが推奨されて、コメの消費は一気に増大したのです。

すなわち、アメリカ人の食生活では脂肪の摂取が過 剰であること、それに対して日本人の食生活では脂肪 の摂り方が少なめでほどほどであるという認識の下に、 食生活の改善がアメリカですすんでいるわけです。 具体的にアメリカでは、総エネルギー摂取に占める脂肪の比率を、現在の40パーセント前後から、まずは30パーセントまで減らし、出来れば25パーセントくらいまで減らすことを目標としています。因に日本人の脂肪の摂取比率は25~27パーセントにあります。

#### ○日本人とアメリカ人の食生活のちがい 中年からあっさり食へ切りかえる VS中高年になってもしつっこ食を食べ続ける

アメリカ人は高脂肪食を食べ、日本人は脂肪がほど ほどのバランスのとれた食事を食べている、というわ けですが、果たしてそのような単純な区別でよいのか どうか、もう少しそれぞれの特徴を直視してみる必要 はないのでしょうか。



日本人と欧米人の世代別カロリー摂取バランスの変化 (鈴木)

レストランで食事をするとき、アメリカ人の3世代揃っての外食のシーンをみると、孫もおじいさん、おばあさんもピーフステーキや、ハンバーガーなど、年代の差なく高脂肪の食事を食べています。

日本人の場合はどうかというと、一般的に孫たちは アメリカの子どもたちと同様に、フライドチキンやス テーキ、ハンバーガーなど、脂肪の比較的多い食事を 注文するが、おじいさんやおばあさんは、お刺身や茶 碗蒸しなどのセットされた、いわゆる和風の脂肪の少 ない食事を選びます。

すなわち、欧米人は年をとっても高脂肪食を食べ続けるのに対して、日本人の多くは、40才台の中年を迎えるとともに、脂肪を控えた食事へと切りかえるという点で、大いにちがっております。具体的に言えば、中年になるとともに、洋食よりも和食を好むようになり、肉よりも魚、揚げものや炒めものよりも、煮物や焼きもの、蒸しもの、酢のもの、刺身というように変わっていきます。

多くの中高年の日本人は、中年になれば人間はあっさりした食事を好むようになるのが当たり前だと信じているといってもよいくらい、このような食べ方の展開は広く見られるものです。しかし、現実に、同じ人間でありながら、日本人の食べ方と全くちがった、生涯ワンパターンで高脂肪食を食べ続けるアメリカ人のような民族が存在します。むしろ、日本人の食べ方をする民族は少ない、といってもよいのかも知れません。

それでは、この2つのタイプの食べ方のちがいには、 特別な意味があるのでしょうか。もしあるとするなら、 健康に対する作用に、どのような差異があるのでしょ う。結論から言えば、やはり日本人の食べ方の展開は 合理的であり、アメリカ人の食べ方は不合理だとする のが自然です。

# ○人間は中年になると基礎代謝が低下して、脂肪の分解力の悪いからだになっていく

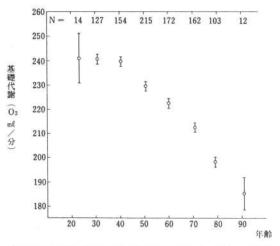
生涯にわたる食べ方の展開は、どうあるのが合理的なのか、その判断基準は何か、ということが問題となりますが、その基準は基礎代謝であると考えられます。

基礎代謝とは、早朝の空腹条件下に、寝て安静にした状態でのエネルギー代謝のことです。専ら、生きていくために最小限度必要な体温の維持のためのエネルギー代謝によって、基礎代謝は占められているとされます。

この基礎代謝は生涯において中・高校生の年代で最 大のピークに達し、そのあと徐々に低下していきなが ら、40才台の中年になると急激に下降していきます。

基礎代謝と呼ぶエネルギー代謝では、エネルギー源として何が中心に分解するかというと、脂肪です。脂肪は活動中のエネルギー源としても最も重要なエネルギー源ですが、安静時にはとくに中心になって分解します。もう一つのエネルギー源のグリコーゲンは、激しいスポーツや労働時には主要なエネルギー源となって分解されますが、安静時には節約されます。

したがって、基礎代謝では脂肪が中心となって分解 するので、基礎代謝の大小は体の脂肪分解力を表わす と言っても誤りではありません。このことを土台にして考えれば、人間の体の脂肪分解力は、中・高校生の年代で最大になったあと徐々に弱まり、40才台に入ると急激に減弱するということになるわけです。



老化による基礎代謝の低下(ツアンコフとノーリス, 1977)

その事実を理解すれば、生涯にわたる健康状態の動きが、基礎代謝を軸にしていることがよくわかります。すなわち、中・高校生時代には体は元気で、自由に食べても太らないし、体力もあり、病気にもなりにくいという快調な状態にあります。それが中年を迎えると、皮下や腹腔内に脂肪が蓄積するようになって中年肥満に陥りやすくなり、それが原因してインシュリンの働きがうまくいかなくなって、糖尿病にかかりやすくなります。

一方、動脈壁への脂肪やコレステロールの沈着が中 年から著しくなり、動脈硬化が進んで高血圧になった り心臓病を患いやすくなります。

中年になると、このように脂肪が体の2か所に蓄まりやすくなり、中年肥満と成人病を発生しやすくなるわけですが、その背景として、基礎代謝の低下による脂肪分解の減弱があることは間違いありません。人間は、脂肪の分解力を弱めると不健康になるということです。 このことを踏まえれば、基礎代謝の低下する中年からは、脂肪を控えめに摂るようにすることが必要だとわかります。したがって、日本人の食べ方の展開が、基礎代謝の動き、脂肪分解力の動きとうまく合っているので、合理的なのだと考えられます。それが、体脂肪の過剰蓄積を起こさずにスリムな体を保持することにつながっており、さらに動脈硬化、とくに心臓の動脈硬化をあまりすめずにすむので、心臓病死が少ないのだといってよいでしょう。

それに対して、基礎代謝が低下する中年を迎えても、子どもたちや若者と同じように、ステーキやハンバーガー、フライドチキン、フレンチフライポテトのような高脂肪食を食べ続けるアメリカ人の場合、体脂肪の過剰蓄積による肥満と、心臓の冠動脈への脂肪とコレステロールの沈着による動脈硬化による心臓病死を多発せざるをえないのは当然というものでしょう。

健康的な食生活とは、基礎代謝に合った脂肪の摂り 方を展開するような食べ方をすることだといえます。 そのことが認識されているか否かは別として、先進諸 国の健康づくりのための食生活指針は、全てが脂肪の 摂り方を過剰にならぬようにすることに、最も重点を おいていることを注目すべきです。

#### ○ なぜ、日本人は中年になると脂肪の摂り方を自然に 減らせるのかー子ども時代の食歴が背景となる-

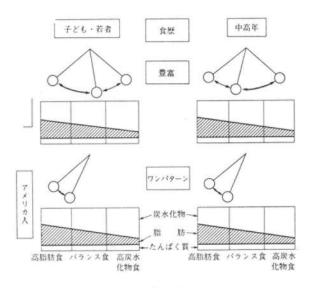
それでは、なぜ、日本人は基礎代謝が低下する中年 になると、自然に脂肪を減らす食べ方に切り変わるの でしょうか。それを決めているのは、子ども時代の食 生活の歴史、栄養摂取の歴史、すなわち食歴であると いってよいでしょう。

日本の子どもたちは、アメリカの子どもたちと同様に、フライドチキンやステーキのような高脂肪食を好んで食べます。しかしアメリカの子どもたちとちがうのは、彼らがいつも高脂肪食ばかり食べるのに対して、日本の子どもたちはごはんとお刺身とか、ごはんと焼き魚、そして梅干し入りのおむすびや、かんぴょう巻きのお寿司など、低脂肪の食事もよく食べます。

言いかえれば、アメリカの子どもたちは、高脂肪食 を偏食するワンパターンの食歴しか持てないのに対し て、日本の子どもたちは高脂肪食から高炭水化物食(低 脂肪食)まで、巾広い栄養バランスの食歴を持つこと ができます。

これは栄養生理教育の立場からみて、アメリカの子どもたちは全身の細胞に対して、食事とは高脂肪食しかないのだという、偏向栄養生理教育をしていることになります。したがって、細胞は食後に血中脂肪が高濃度に流れるような食事を食べないと満足できなくなり、高炭水化物食のように食後の血中に脂肪が増えてこない食事を食べても、満足できなくなります。したがって、中年になって基礎代謝が落ちても、高脂肪食を食べ続けることになるのだといってよいでしょう。

それに対して、日本の子どもたちは食後に血中脂肪 レベルが上昇する高脂肪食から、食後に血中脂肪がほ とんど増えない高炭水化物食まで巾広く食べるので、 全身の細胞は、食事には栄養パランスのちがった食事 が中広くあることを認識できます。そのことが土台となって、食欲は、体が脂肪を欲しがっているか、それともあまり欲していないかなどを常に意識したものとなり、食事の選択もそれに従うのが日常化します。その結果、中年を迎えて基礎代謝が低下したとき、それを体の脂肪分解力の低下として認識することができて、自然に低脂肪食へと切り換えられるのだと考えられます。



食 歴 (鈴木)

子ども時代の食歴を豊かなものにしておくこと、それが中年からの合理的な食べ方の背景となるというわけですが、なぜ、アメリカ人と日本人の子どもたちの食歴は、このようなちがったものになるのでしょうか。それは食生活の要となるでんぷん質食品が、パンであるかごはんであるかのちがいによるといえます。

#### ○ごはん食の献立は栄養バランスの巾が広いが、パン 食だと高脂肪食に傾く。

パン食とごはん食のちがいは、魚を食べるときにとくに顕著となります。パン食ではフライかムニエルに限られ、脂肪の多い料理になってしまいます。脂肪を加えずに、焼き魚、煮魚、刺身、酢のものなど、低脂肪で高たん白質の魚料理を、パン食では食べられません。それに対して、ごはん食では、魚を自由自在に食べられます。

野菜を食べるときも、パン食だと、生かゆでた野菜に、マヨネーズやドレッシングをかけて食べることになり、煮物やお浸しのような正油味であっさり食べることができません。

肉もシャブシャブのようにして、脂肪をお湯に溶か し出して、大根下ろしとポン酢で食べるような、あっ さりした食べ方を、パン食ではできません。

卵も生卵に正油をかけて食べるような食べ方ではな く、フライ、スクランブル、オムレツというようにバ ターや油を使った食べ方になるのが、パン食の特徴で す。



★印のついているものはパンに合うおかずです

#### どんなおかずにも相性のよい「ごはん」(鈴木)

パン食は高脂肪に偏りがちであり、ごはん食は高脂肪食も脂肪を加えない低脂肪食も食べられるというちがいは明快です。したがって、パン食では高脂肪食ワンパターンの食歴にならざるをえず、ごはん食では栄養バランスを巾広く体験する豊かな食歴をもてるというちがいが生じることになるのです。

#### 〈参考書〉

鈴木正成 「食生活をデザインする」

講談社ーブルーバックスー1984年

n 「ごはんでダイエット」 毎日新聞社、1994年

## 地域と共に育む健康教育



栃木県下都賀郡石橋町立石橋小学校

校長岩上章

#### 1 学校と地域の概要

石橋町は、県南部に位置し、国道 4 号線と J R 東北本線とが平行して町を縦貫している。近年農業中心の町から工業・商業中心の町へ、更に、県都宇都宮市に隣接した住宅地として発展し、複合的な地域構造をもつ町へと大きく変貌している。また、ドイツとの姉妹都市提携を発展させ、最近は「グリムの里」づくりを推進している。

本校は、明治7年に開校し創立 121周年を迎える歴 史と伝統のある学校である。児童数は、昭和55年の1200 名をピークにして減少しており、現在は全学年各4学 級の782名であり、職員39名の大規模校である。



#### 2 本校の考える健康教育

生涯にわたって主体的に行動できる心身共に健康な 人材の育成が、学校に与えられた使命であり、「健康」 の視点からみると、身体的健康と共に、精神的な面で の健康も更に重要と考えている。本校では、平成元年 の文部省指定の道徳教育研究以来、この考え方を基本 に据え、家庭や地域との連携を密にしながら「体力つ くり」、「心づくり」、「学力づくり」のすべての教 育活動を通して、主体的に生き生きと活動する児童の 育成に取り組んでいる。



青空教室での野外給食



苗を植える栽培委員会

### 学校保健全体計画

#### 学校教育目標

- いつも健康で、たくましい子ども
- 豊かな心をもち、思いやりのある子ども
- 自ら考え、進んで学ぶ子ども

#### 健康推進目標

- 1 自分自身の心身の状況や健康な生活について理解し、健康な体づくりに必要な思考力や判断力を養う。
- 2 日常生活における病気やけがの予防に関心を持たせ、健康な 生活をするために必要な習慣や態度の形成に努める。
- 校舎内外における安全な生活の習慣・態度の形成に努める。

#### 本年度の努力点

- 正しい姿勢とその矯正に努めさせる。
   性についての正しい理解をさせる。
- (1) 年間指導計画の見直し(体育・理科・特別活動との関連)
- (2) エイズ教育 3 健康な体づくりに必要な食事の在り方を理解させ、食生活の
- 改善に関心をもたせる。 4 健康相談・教育相談を充実させる。

#### 教師の願い

- ○自分の考えをしっかり 持って最後まで話せる 子に。
- ○相手や場に応じた言葉 遣いができる子に。
- ○学習するときの姿勢や 廊下の歩行が整然とで きる子に。

#### 上学年具体目標

- 1 身体や衣服の調整 2 病気の予防や環境の 清潔に関心をもつ。
- 3 字を書く時の姿勢・前 髪の長さに注意する。
- 4 急激に変化していく 心身について、適切な 理解をする。
- を 食事が成長に深い関わりのあることを理解し、バランスのよい食生活に関心をもつ。
- 活に関心をもつ。 6 児童の悩み・不安・心 配等共感的理解にたっ た指導。

#### 具現化のための具体策

#### 体力づくり部会

1 体力づくりの強化を図る

下学年具体目標

2

3

化

自分の健康状態の理

手洗い・うがいの習慣

字を書く時の姿勢・前

男女仲良く生活でき

る人間関係を育てる。 好き嫌いをなくし、何

でも食べられるようにす

髪の長さに注意する

- ○各自めあてを持って自主的主体的に 体力づくりに取り組ませる。
- ・業間体操時に、自校体操・持久走な わとびを実施する。
- 教科体育の充実を図る。学年到達目標の設定。
- 2 健康で安全な生活の習慣化を図る
  - ○自己管理・衛生管理に留意する生活 習慣を身につけさせる。
  - 朝の健康観察、安全点検、月例体重 測定の実施と活用。
  - ・3・3・3歯磨き、手洗い・うがいの習慣化。
  - 清潔検査の実施。
  - ○交通の指導、日常生活における安全 指導を通して事故防止に努めさせる。
  - 自転車の乗り方訓練。
- 3 正しい姿勢とその矯正に努めさせる。 の聞く、書く、歩く姿勢の常時指導。
- ○体格に合った椅子、机の適正化
- 4 正しい食事の仕方を自ら身に付けさ せる
  - ○楽しい給食
    - ランチルーム、青空教室の活用
- ○偏食矯正、箸の使い方の指導
- 5 性についての正しい理解をさせる。
- ○年間指導計画の改善。
  - 理科、特活、保健との連携を図る。

#### 心づくり部会

- 1 道徳教育の強化推進を図り、豊かな 心と実践力を育てる
- ○友達と仲良くする態度を育成する。
- ・協力して仕事をする。
- ○良いことを進んで実践する態度を育成する。
- 小さな親切運動の推進。
- 倹約運動の推進。
- (リサイクル運動の奨励、親子リサ イクル)
- オアシス運動の推進。
  - (あいさつ運動の奨励、委員会活動 による啓発)
- ○朝の行事に「心づくりタイム」を常 設する。
- ・学年担任出演のビデオ放送。
- ・他学年の先生の話を聞かせる。
- 人権作文の読み聞かせ等。
- ○普通学級と特殊学級との交流を図り、ふれあいの雰囲気を高める。
- 2 自主的活動を推進し、豊かな体験を させ、居がいのある学校にする。
- ○児童の自発的活動を重視しながら活 性化を図る
- 年間計画にそった学級活動の時間の 充実。
- ・縦割り学級の活動内容の工夫。
- ・動植物の愛護。
  - (一人一鉢、学年花壇作り、学校 農園、教育田、飼育)
- 進んで勤労・奉仕活動に参加させる。 (清掃、クリーン作戦)

#### 学力づくり部会

- 自分から進んで学習ができるように させる
- ○直接体験の機会を多くさせる。
- ・資料室(読書室)の充実。

(国語、社会、理科等の資料や発展 図書の充実)

- ・環境の整備と活用
  - (教育機器、屋外施設の活用)
- ○学び方を理解させ、主体的に学習に 取り組む態度を育てる。
- ・学習の決まりの徹底。
- 基礎力(計算・漢字)コンクールの実施。
- 各教科の自主学習の手引きを作成。
- 要点をおさえ、はっきり話ができるようにさせる
  - ○ハンドサインと話し方の関連づけた 発言の型を掲示する。
  - ・大きな声で要点を押さえて話させる。
  - 語尾をはっきり話させる。
  - ・主・述語を明確に話させる。

の時間を多く取る)

- ○話をする機会を全員に与える。
- 話を最後まで聞く雰囲気を作る。 (1分間スピーチ、授業の中に発表

#### 3 健康教育の特色と実践

- (1) めあてをもって「体力つくり」 -力強い体力は、健康の基盤である-
  - ① 仲良くいきいき石っ子タイム

2 校時後の業間活動として毎日5分間の体力つくりを実施している。短い時間ではあるが、継続して運動することは、健康な体力つくりにとって大切な時間である。1 学期は自校体操のポップコーン体操、2 学期は持久走、3 学期は縄とびを基本に、季節によって内容を変えたり、めあてカードや練習形態に変化をつけるなど、児童が意欲的に取り組めるよう工夫している。



石っ子タイム持久走

② 固定施設を生かしたサーキットトレーニング学・家連携による手作りのアスレチックや遊具がたくさんある。これらの固定施設を生かしたサーキットトレーニングを体育の指導過程の中に取り入れている。変化に富んだ授業の展開と体力の弱点補強に寄与している。ともすると、ボール運動に偏りがちな児童の遊びも多様になり、バランスよい体力つくりに役立っている。



手作りの遊具でトレーニング

#### ③ 自ら申告する健康観察

自分の健康状態を自覚し、一日の行動を自ら選択するために、朝の健康観察では、「少し頭が痛いけど体

育はできます」などと自分の言葉で表現する。また、 持久走大会の前には、無理なく参加できるように、二 週間前から毎朝の観察に加え、別の観察票を用いて適 切な助言をしている。

- (2) いつも明るく「心づくり」
  - 明るい心は、健康の基盤である-
  - ① 動物と花いっぱいの豊かな環境

「豊かな環境は人を作る」をモットーに花いっぱい活動、小動物と触れ合う飼育活動を展開している。花いっぱい活動は栽培委員会を中心として、学校花壇に四季折々の花を咲かせようと、苗作りから種子の採取まで児童の手で行っている。学年でも育苗するなど、一部の児童の域に止まらず全児童がかかわってこそねらいが達成できると考えている。同様に、飼育活動にも全児童がかかわっている。6年間で全ての生き物に接することができるよう、学年に飼育する動物を割り当てている。



小鳥の世話をする4年生

#### ② アイディアあふれるみんなの児童活動

本校では、できるだけ多くの児童に活躍する機会を与えたいと考えている。朝の児童集会の中には、各学年の各クラスを、縦割りで四グループに分けた異学年で組織する集団の集会がある。1学年が当番となり夫々のクラスが考えたイベントを所属する集団で発表する。また、その4集団を更に分割して24のグループ(ワールド学級と称している)を編成して、いろいろな場で班活動を展開している。それに、全校的な集会や行事については、各行事毎に実行委員を募集して実施に当たらせている。全ての児童は、行事に関わるチャンスを与えられ、そして認められることによって、やる気と本気の心が育つと考えている。



みんな仲良し児童集会

#### ③ 感動を呼び起こす心づくりタイム

毎週水曜日の朝の行事として設けられ、他学年の先生の小さい頃の話を聞いたり、先生たちのグループが 朗読する紙芝居を見たりする時間である。人生経験の 浅い児童にとって、多くの人の話や感動できる物語を 聞くことは、興味深いことであり、明日を生きていく 心の糧となるものである。



善行がふえる親切の木

- (3) 進んで取り組む「学力づくり」 -わかる授業は、健康の基盤である-
  - ① みんなの前で自分を出せる楽しい授業 「教室は間違っても恥かしくないところ」という雰



自転車乗りの実戦指導

囲気を児童にも理解させ、何でも言える学級づくりに 努力している。話し合いのためのハンドサインと発表 の仕方の例を教室に常掲し、自信をもって話せるよう にしている。また、グループ活動での話し合いや発表 会を指導過程の中に積極的に取り入れている。

#### ② 考える時間をもたせるゆとりある授業

自らの体験で得た学力は確かであり、そのためには、問題解決の過程を最も重視しなければならない。そして児童に本当にわかったという充実感をもたせるには、考える・調べる時間を十分に確保し、じっくりと自力解決させることが必要である。これらをふまえて、児童が自ら考え、自ら解決しようとする意欲を高める学習指導の研修を重ねているところである。



田植の体験学習

#### (4) 地域との連携を図った健康教育

#### ① 町内小・中学校連携による性教育

町内小中学校の体育主任・養護教諭等で構成する町 保健体育部会は、各学年でおさえたい性教育に関する 用語を明示し、これまでの性教育年間指導計画を共通 的に見直した。このことにより、今まで中学校での指 導の際に障害となっていた各小学校での指導内容の違 いがなくなり、指導し易くなった。また、小中学校合 同の研究授業を行い、指導の改善にも努めている。



T.Tによる養護教諭との性教育

#### ② 総合病院との肥満児指導サマーキャンプ

肥満児の指導は、学校や家庭の指導だけでは解決できない。そこで、地元総合病院では、医師や栄養士の管理のもとに、肥満児自身が運動の必要性や食事のあり方について学ぶ「肥満児サマーキャンプ」を行っている。本校でも肥満傾向の児童が増えつつあるので、自分の健康問題に気づかせ、生活習慣の改善を意識づけようと合宿への参加を呼びかけている。また、本校の養護教諭も参加し指導に当たると共に、参加児童の継続観察と個別指導を行っている。



ジュース糖度測定

#### ③ 町・病院との小児成人病検診

町の保健婦・養護教諭・栄養士からなる地域連絡協議会と地元総合病院との継続課題として小児成人病の実態把握を行っている。5・6年生を対象に血液検査とアンケート調査を実施する。本校では、自己の健康の大切さを認識させ、食生活や健康に対する意識改善の機会としている。町では、受診した児童について、保健婦が家庭訪問して具体的な指導に当たっている。

#### ④ PTA参加の学校保健委員会・給食協力委員会



小児成人病検査の採血

学校保健委員会では、学校医・歯科医・薬剤師と教職員・児童及びPTAが参加し、児童の実態に基づく

問題点を共通理解し、その対応策についてそれぞれの立場から意見交換をしている。また、給食協力委員会は学校とPTA代表で構成しており、学校給食の実際を理解してもらうことに重点をおき、試食会や映画会・工場見学等を行っている。それに、全てのPTA会員に呼びかけて「給食試食会」を実施し、食生活のあり方についても啓発している。



親子クリーン作戦

#### 4 おわりに

本校では、健康教育を特に取り立てて研究しているわけではない。一人一人の児童が自己実現でき、居がいと喜びのある学校の創造を目ざして、心身共に健やかな児童の育成に地道に取り組んでいるところである。これは、健康教育の本質に相通じるものであり、今後もこれまでの教育を更に充実させ、児童が主体的に生き生きと活動できるよう支援していきたい。また、家庭や地域との密接な連携は、本校教育の発展に大きく寄与しているが、月2回の学校5日制実施に当たって、その対応を模索し地域と共に育む教育活動を推進していきたいと考えている。



手に手に古新聞リサイクル活動

# 美しき環境の中での環境・健康教育の推進



#### 1. はじめに

山田北小学校は山田小学校より独立し、海・山・川・田園と恵まれた環境の中で子供達は「きたえよう心と体」をスローガンに元気いっぱいです。13年前の創立と同時に文部省より「むし歯予防」推進校に指定され、以来一貫して健康教育を貫き、中規模校として平成4,5年度には岩手県健康推進学校優秀校に、平成6年度には全日本健康推進学校全国優秀校すこやか奨励賞を受賞いたしました。

更に平成7年度には町教委指定の学校公開研究会を 開催させていただく予定です。





岩手県山田町立山田北小学校

校長佐藤勝郎

#### 2. 本校教育目標

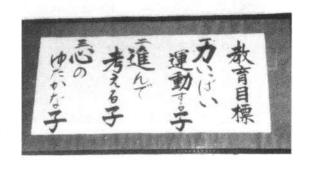
ア 力いっぱい運動する子 (心身の健康)

- イ 進んで考える子(自主と自立)
- ウ 心の豊かな子 (情操と徳性)

一やる気 (樹) 積極性

根 気(樹)――ねばる気(樹)最後まで

-育てる気(樹)花・木・鳥を大切に



#### 3. 組織活動の状況

- ア 学校保健委員会活動:学校三師(校医・歯科医・ 薬剤師)の指導
- イ 家庭・地域社会との連携
  - · PTA保健だより「すこやか」の発行
  - ・健康標語の募集とステッカー配布
  - 長期休業中の親子はみがきの推進
  - ・煮干し運動(弁当と共に煮干しを持参)

#### 4. 具体的実践

ア むし歯予防対策・・・昼食後の北小方式歯みがき、 歯科検診日



学校歯科医による歯科検診

イ 健康相談・保健指導・・・肥満児対策「すこやか 学級」・おやつ作りの実習・食事指導



PTA活動の食生活改善運動

- ウ 学校環境・・・空き教室の利用(生活科のための 自由教室、学校農園等)環境緑化・美化運動
- エ 健康教育の原点としての環境教育の推進:工場排 水からの汚染問題
  - ・低学年・・・観察や体験を中心に親しむ段階
  - ・中学年・・・自然のしくみと人とのかかわりを知る段階
  - ・高学年・・・ 体で知る活動から、自分で価値 を見つけ活動として表す段階
- オ 自然とのふれあい
  - ・自然や動植物・野鳥の観察(森林観察・山田湾の観察・野鳥観察)
  - ・体験学習(鮭の稚魚放流・鮭の捕獲補助・学校 田の経営・養殖ホタテの管理・学校農園経営)



稲 作 学 習

カ 環境美化と保護 (河口清掃・水質調査・親子クリーン作戦・花いっぱい運動)



水質検査

#### 5. 保健指導の計画と実施状況

- 歯科保健指導
- 禁煙教育
- 性指導



タバコを吸うと肺の中は

#### 6. 特別活動の実際

スローガン・・・ \*きたえよう心と体。

#### ア 課外活動

・始業前運動・業間運動(綱引き・北っ子体操・ 北っ子剣舞・縄跳び・持久走・行進) 児童会行事(全校リレー・全校マラソン)



綱引き



北っ子体操



持 久 走

- イ むし歯予防 (3・3・3 運動:毎日3回、食後3 分以内、3分間の歯みがき)
- ウ 裸足・薄着運動:裸足運動は、原則として 5~10 月にかけて行っている



歯みがきをがんばる子供達



裸足運動

#### 工 保健集会

- ・意識の高揚と実践への意欲化及び健康の自己管 理
- ・壁新聞や会報「はだしっ子」の発行

#### 7. 心の健康

#### ア 基本的な考え方

- ・児童理解に努め、児童の特性を生かす
- ・郷土の芸能や文化の伝承による情操教育
- ・学校・PTA・地域が一体となって育成に取り 組む

#### イ ふれあい教育

• 北小剣舞



- ・町防犯パレード
- 心身障害児の指導(精神薄弱児学級・言語障害 児学級)

#### 8. 成果と課題

#### ア成果

- ・歯科検診等で友達やクラス全体の結果等にも強い関心を持つようになった。
- 具体的なめあてを持って親子で取り組もうとするようになった。
- ・地域の関係諸団体も強い関心を示し、協力する ようになった。

#### イ 課題

- 小学生の成人病。
- 保護者と担任の連携で継続観察と継続指導。
- 子供の嗜好にとらわれない母親の手作り弁当。

#### 9. あとがき

健康教育こそ、あらゆる教育の根幹であるとの認識のもとに、本校教育の中核に健康教育を据え、日々実践を積み重ねてきた。開校と同時に、文部省の「むし歯予防」推進校に指定され、家庭・地域と連携しながら活動を展開してきたことが、大きな原動力となった。具体的には、むし歯予防では、家庭・学校におけ3・3・3歯みがき運動、煮干し運動、家庭歯科検診日設定等がある。体力つくりでは、始業前のニコニコマラソンと業間運動(曜日毎に縄跳び・綱引き・行進・北小剣舞等)が中心となる。

合わせて、学級活動でも「むし歯予防・禁煙教育・ 性教育」に力点を置いて健康教育充実に迫っている。

ここ2,3年くらい前から自然とのふれあい・体験を重視した環境教育にも力を入れ、環境問題を幼少時より、その発達段階に応じて理解させ、その保護に対する積極的な態度形成に務めている。「環境教育は、地球規

模で考え、足元からの行動」を合言葉に、健康教育の 源として位置づけている。

これまでの研究と実践が評価され、12年間で、7回の 健康推進学校中央表彰受賞の栄に輝いている。この受 賞を励みに、更に、学校、家庭、地域が一体となり、 児童の心身の健康づくりに一層努力精進してまいりた い。

「継続は力なり」を支えに現在まで取り組んできたことを簡単に写真を中心にいわば「絵で観る研究紀要」的にまとめることにした。本校の12年間の歩みの一端をご理解いただければ幸いである。

最後に、これまで研究にいろいろご指導いただいた 岩手県教育委員会、宮古教育事務所山田町教育委員会 の先生方、学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生 方、町当局、PTA地域関係各位に改めて厚くお礼申 し上げます。





縄跳び運動

# 保健集会を通して清潔習慣の確立を図る

#### 教育目標「きれいずきな子ども」の具現化をめざして一

(1)



#### 秋田県横手市立境町小学校

#### 養護教諭 佐々木 多美子

#### **○はじめに**

本校の教育目標は「たくましく、思いやりのある子 どもの育成」である。

さらにその具体像として

- 1、進んで勉強し工夫する子ども
- 2、明るく素直ではきはきした子ども
- 3、きれいずきで体を鍛える子ども が掲げられている。

養護教諭としてこの学校に勤務して3年間、保健活動の重点を「きれいずきな子ども」という教育目標の具現化に据えて取り組んできた。「きれいずきな子ども」という定義づけを私は次のようにとらえた。"進んで清潔な日常活動をおくることの出来る子ども、とし、具体的生活習慣の一つである清潔習慣の形成をめざしたのである。毎月各学級では、学級活動として整容検査がおこなわれており、それもその一方法であるが、それだけでは習慣化に結びつかない。ともすれば忘れがちな清潔に関する行動を喚起し、心にきざみつけて習慣化をうながす「動機づけ」がポイントである

と考え、その手段として子どもの手による保健集会の 実践を積み重ねてきた。子ども達に強い印象を与え、 進んで健康な子どもになろうとする意欲が実践化され ることこそ、健康教育のねらいとするものであると考 える。

#### ○実践の内容

流し場の石鹼が、いつまでたっても同じ大きさでさけられている。用便後も手をあらわずまっすぐに教室に行く子どもが多い。清掃後、給食後のそれも同様で、手をあらっても床に手をふってすませハンカチをつかわない。そんな子ども達の姿が目につく現状であった。かたちだけの整容検査で顔をあらわなかったり、髪を梳かずに登校する子どもも一人や二人ではなかった。この子ども達に清潔の概念をうえつけ習慣化にもっていくためには、目にみえない細菌の存在を知らせること、つまり細菌培養による実験を試みるのが一番効果的ではないかと考え、児童保健委員会による集会を次のように計画した。細菌培養ということで、2日間にわたるものとなった。

#### 児童集会活動計画 (児童保健委員会)

担当者 佐々木 多美子

#### 1、活動名 あなたの手きれいですか

#### 2、活動のねらい

- (1) 手に付着した細菌の培養実験によって、手あらいの必要性、大切さをわかり、実践化させる。
- (2) 自発的な活動意欲を高める
- (3) 係や分担をいかして、楽しい集会をみんなでつくらせる。

#### 3、活動計画

活 動 内 容	指導上の留意点			
○内容についての計画。	○全校児童に興味、関心を引くような計画を立てさ せる。			
○準備をする。	<ul><li>○新鮮な児童の反応がえられるように準備には充分 配慮する。</li><li>○意欲的に取り組めるように工夫させる。</li></ul>			
○集会をもって、さまざま手の細 菌の存在を試みる。	<ul><li>○混乱しないように整然と実験に取り組ませる。</li><li>○次時への期待が高まるように工夫させる。</li></ul>			
○実験結果を知らせる。	○みんなによくわかるように工夫させる。			
<ul><li>○後かたづけ</li><li>○給食前、用便後の手洗いはこれでよいか。また、どんな手の洗い方がよいか、各学級で実践する。</li></ul>	<ul><li>○協力して後かたづけさせる。</li><li>○広報などで子どもの反応を知らせて意欲が実践化に結びつくようにする。</li></ul>			
	<ul> <li>○内容についての計画。</li> <li>○準備をする。</li> <li>○集会をもって、さまざま手の細菌の存在を試みる。</li> <li>○実験結果を知らせる。</li> <li>○後かたづけ</li> <li>○給食前、用便後の手洗いはこれでよいか。また、どんな手の洗い方がよいか、各学級で実践す</li> </ul>			

集会に先だち、子ども達の興味関心が得られるように、児童保健委員による広報活動で集会の内容をしらせた。だれ言うとなく「手洗い集会」という名前のついた集会となった。集会終了後は、培養したシャーレを廊下に展示し、いろいろな手の洗い方による結果を確認させた。

#### 手洗い集会の反省(職員)

#### 1、時間の取り方について

○分けてやったのは、子ども達に関心を引きつける

ためにも大変効果的であったと思う。

- ○業間を利用したり、給食前の時間だったので手洗いをしなければいけないという効果は高まったと思う。
- ○業間を利用し二回目は実践の時間もあったのでよ かったと思う。
- ○手洗いをいやがり洗わないでいる子どもの多いと ころなので、一学期に計画されればよかったと思 います。

- ○手を実際洗う時間の余裕があってよかったと思う。
- ○短い時間でてきぱきできてよかった。
- 1 時間(業間時)目のものを工夫し、2 時間目のも のに含ませて、内容を一つにしてやれるような気 がする。
- ○短時間で要を得た時間設定であった。

#### 2、内容について

- ○各学級でも2人ずつやってみたのだが、学級の指導に役だった。
- ○色々な場合の手の様子を目に見ることができてよ かったと思う。
- ○トイレの取っ手などの細菌も知ることができ驚き だったと思う。
- ○細菌を実際に見ることができたことはよかった。 あれがOHPとかに拡大されるか、ビデオにとっ て教室で見られるようになれば、もっともっとはっ とした様な気がしました。
- ○初めて見せていただき、私自身びっくりさせられ ました。とてもよかったと思いました。
- ○直接結果を見られるので、子どもたちもわかりやすかったと思う。
- Oとてもよかった。
- ○いろいろな場合についての菌のつき方が見られ、 普段目にすることのないものが見られよかった。
- ○手洗いの効果を強烈に意識づけた。(口だけの指導 は徹底しないことを実証した)――〇HP、ビデオ で

#### 3、児童の反応について(学級の取り組みについて)

- ○集会の効果があり、手洗いを真剣にやっていた。 学級でも手洗いの指導をしたが、ただトイレに行っ た時は、早く遊びたい気持ちが強く、あまりてい ねいには洗っていない子どもが多いようである。
- ○細菌が目に見えたのが驚きで手を洗わなければと 思ってくれた。学級でやらせた場合、洗わせた手 と普通の手というように、あらかじめ意図したや り方でやらせればよかったと思った。
- ○手の汚れは見えないけど細菌がついていることを 見て手を洗わなければいけないことがよくわかっ たようです。集会後はよく手を洗っています。
- ○大きなショックをおぼえたらしく、手をきれいに 洗った後の検査もしてほしいと言っていました。
- ○子供の感想を確かめたら普段トイレやぞうきんし ぼりをしていない手でも汚いことに驚いている様

子だった。

- ○細菌が手に思ったよりついていると知り、驚いていた。
- ○意識して手洗いをしている訳ではないと思うので、 驚きだったと思う。その後の手洗いがよくなって きている。
- ○残念ながら出張のため第1回目の集会しか見ることができなかったので、第1回目の集会からの子供の反応や感想を書きます。

普段、手洗いはどちらかというと軽視しがちで、 ただ手を濡らしただけとか、そのまま手を洗わないで食べたりすることがありますが、あの手についている細菌を調べるという集会では、特に自分の手についている細菌が調べられるということで、子供たちが興味とちょっぴりこわいような気持ちを持って参加しているようでした。また、第2回目の集会で、細菌がいっぱいついていることを知ってから、石けんでよく洗うようになりました。実際についている細菌を調べるという集会は大変興味深いし、いい体験になったと思います。これからもこのような集会をぜひやっていただきたいです。

○清潔にすることは自分だけでなく他人も含めて心がけることが大切である。——学級指導に生かす。

#### 4、その他

- ○シャーレの様子をOHPなどで大きく写し出せた ら、もっとわかりやすくてよかったと思う。
- ○集会の際、細菌をもっと大きく拡大させて見せる 方法を考えてみてはと思いました。
- ○手だけでなくてトイレのノブもあったことがよかったので、ズックの底(よく手でなでているので)、 机の上とかよく手をかけている所や鉛筆(なめる子多い)等もやって見せてもらうのもよかったと思う。
- ○きたない、細菌等のいじめにならない配慮。誤った潔癖症候群をつくらない配慮。

(次号に続く)



# たくましいからだに 「ドーム式温水プール」できたえる



福島県郡山市学校法人小原田幼稚園

#### 園長 添 田 初 美

#### 1. はじめに

本園は、郡山市の南部に位置し、東部幹線道路に面する交通量の比較的多いところであり、周辺は落ちつきのある市街地で、環境には恵まれたところであります。

創設は、昭和40年 4月で、当時、地域に幼児教育の施設がなく、住民の熱望と、将来の人材育成を願望する地元有志の努力によって設立されたのです。一時は、約 500名の大規模園であったが、少子社会の現象を受け、現在は11学級 351名の幼児数であり、卒園児も平成 5年度までに7,047名を送り出しております。 平成6年11月には、創立30周年記念式典を盛大に挙行いたしました歴史を持つ幼稚園であります。



#### 2. 建学の精神・・・・「互助共生」

学校教育法の趣旨に則り互助共生を建学の精神として、自主・協調・友愛の気風を養い、人間性豊かで、

心身ともに健康で、明るく元気な園児の育成を使命と しております。

#### ○具体目標

- ①良い子ーみんなとなかよく遊べる、心の広い子
- ②強い子ーなにごとにもたえ、カーパイがんばる子
- ③賢い子-自分で考え、工夫し、努力する子

#### 3. 本園の特色

社会の変化に対応できる保育の充実をはかるため、 遊具や園舎内外の施設設備を充分整え、人間関係に配 慮しつつ、園児一人一人の発達や特性を把握し、同年 代の幼児が集団で生活することを通して、充実感や満 足感を与え、個性を重視した保育に務めております。

- ○本園の特色としては、次のようなものです。
  - (1)郷土を愛し、地域社会に貢献する幼稚園。
  - (2)清潔で理想的な園舎・すぐれた諸施設の整った幼稚園。
  - (3)礼儀作法や生活の躾をしっかり身につける幼稚園。
  - (4)数あそび、文字あそび、知能あそびで頭をきたえる幼稚園。
  - (5)鼓隊・音楽・リズム・絵画あそびで情操教育をする幼稚園。
  - (6)各種の運動をとり入れ、園外保育を行ない、心身 をきたえる幼稚園。
  - (7)あそびの中に集団訓練と人間関係をつくる幼稚園。 (8)教職員の和と、協力体制のかたい幼稚園。

(9)園児の安全を第一にし、無事故につとめる幼稚園。 (10)学校法人として、民主的で公平中立な公教育を実施する幼稚園。



#### 4. 施設・設備の充実と活用

教育目標を達成するため、「教育は環境」からと言う考え方で取りくみ、施設や環境整備に重点をおいて 実践して参りました。

特に体力づくりに活用する遊具としてつり輪や、雲梯、チェーンネットクライムや鉄棒、ジャングルジム、登り棒、プランコ、スベリ台、グローブジャングルジム等を設置しております。その他体育館ではトランポリンやなわとび等ができ、中庭には、人工芝で自由に活動できる広場もあります。体力づくりの中心となるものとしては、ドーム式温水プールがあり、5月始めから10月末のプール閉納式まで、長期間にわたって楽しむことができます。



#### 5. 水遊びと子どもたち

子どもは、水遊びが大好きです。嫌いな子どもにさせたくない。そのためには、段階的な取りあつかいや、数多く水遊びをさせることにより、水になれさせ興味

を持たせるよう配慮することです。

しかしクラスが多いため、毎日の水遊びを実施することは困難であり、1日を3~4回に分け、時間を決めて、最大限活用をはかっています。幸いに温水プールなので天候に左右されることなく、計画的に使用することができるのです。

《水遊びから子ども達の変容を見ると次のようである》

- (1)水遊びには積極的に取りくむようになった。
- (2)水に対する恐怖感がなくなった。
- (3)プールに入らない子は、ほとんどなくなった。
- (4)着替えが上手になった。
- (5)友達と協力しながら水遊びができるようになった。
- (6)泳ぐことができるようになった。
- (7)いろいろな遊び方を考えるようになった。
- (8)水の中で、動き(活動)が活発になった。

#### おわり

人生80年を生きぬくための必要な生命力は、幼児期 に於ける基礎的な体力を作ることであると言われてい ます。そこで本園では、プールや施設を使って、次の ような点に取り組んでおります。

- (1)自主的に取り組むように配慮している。(生涯体力づくりに結びつけたい)
- (2)楽しく遊ぶための施設を整備し、活用をはかっている。
- (3)友達と協力しあい、活発な活動をさせている。
- (4)活動が継続できるよう配慮している。
- (5)型にとらわれることなく、生き生きと活動させるようにつとめている。
- (6)個々の能力や体力差などに配慮している。
- (7)興味を喚起させるための指導法や助言の仕方に工 夫をしている。

いくつかの柱をたてて取り組んでおりますが、健康 のために、子ども達が、特別なものでなくとも、施設 など利用して、楽しみながら、何かに夢中になって打 ち込み、熱中した活動ができるよう、工夫や改善をは かり、今後も微力であるが、園児の健康を保持し、よ りたくましいからだ作りを目指し、生涯体力作りに続 くことを願って根気強く努力を続けていきたいと思い ます。

# 1994年度全日本健康推進学校表彰校

#### すこやか大賞

栃木県石橋町立 石橋小学校(大規模校)富山県小矢部市立 津沢小学校(中規模校)

#### すこやか賞

県 香 Ш 町 1/ 沖 浦 添 市 77 宮 県 城 迫 HT V 岡 静 県 湖 西 市 V. 潟 県 和 村 1/ 根県西ノ 島 町 7/ 県 北 房 町 1/

川東小学校(大規模校)牧港小学校(大規模校)一追小学校(中規模校)白須賀小学校(中規模校)美守小学校(小規模校)美田小学校(小規模校)水田小学校(小規模校)

#### すこやか奨励賞

奈川県湯河原町立 庫 県 西 脇 1/ 市 県 1/ 良 斑 鳩 町 岩 丰 県 町 Ш H 1/ 広 島 県 広 島 1/ 市 県 阜 池 H 町 1/ 県 設 楽 知 町 7% 本 県 能 本 市 1/ 湯河原小学校(大規模校) 重春小学校(大規模校) 斑鳩小学校(中規模校) 田北小学校(中規模校) 宮地小学校(中規模校) 宮地小学校(小規模校) 田山小学校(小規模校) 田小学校(小規模校) 松尾東小学校(小規模校)

# 育ちざかりのひと粒!



目・骨・歯を大切に・・

肝油+カルシウム

# カワイ肝油ドロップM

肝油+ビタミンC

# 



河合製薬株式会社 東京都中野区中野 6 - 3 - 5

果只都中野区中野 6 - 3 -